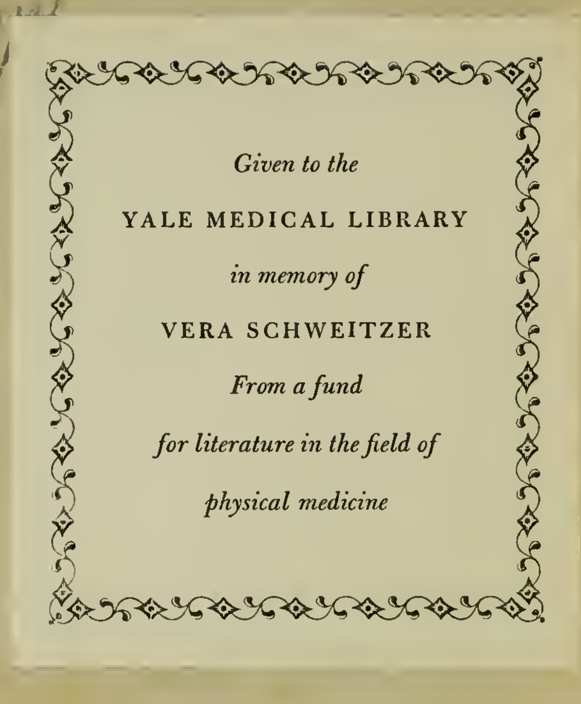

RM811
B69R



1311

Das Verhalten

bei

Bade- und Kaltwasserkuren

von

Dr. F. Runge,

dirig. Arzte der Anstalt zu Nassau für Kaltwasserkur, römische Bäder und Elektrotherapie.

Preis 10 Silbergroschen.

Wiesbaden.

Buchhandlung von Feller & Gecks.

1869.



Druck von C. Adelmann in Frankfurt a. M.

Vorwort.

Vorliegendes Werkchen will Allen, welche Badekuren gebrauchen, ein sicherer Führer für ihr Verhalten in und außer dem Bade sein.

Nicht soll dem Leser zum mechanischen Memoriren eine Reihe von Lebensregeln aufgezählt werden, welche er zu befolgen hat, sondern möglichst einfach und anschaulich sollen die Punkte einzeln dargelegt werden, wodurch sich das Badeleben von dem alltäglichen unterscheiden muß, und daraus sollen mit leicht faßlichen Gründen die Regeln für das Verhalten der Patienten entwickelt werden.

Es gehört hierher ebensowenig ein Eingehen auf die Lebensregeln, welche für einzelne besondere Krankheitsfälle nothwendig werden, als eine Erörterung der Frage, welche Lebensweise durch diesen oder jenen besonderen Bestandtheil der Badeflüssigkeit bedingt werde. Beide Punkte sind lediglich von dem behandelnden Arzte und für jeden Einzelfall besonders zu bestimmen.

Dagegen ist es vollständig unmöglich, daß der Badearzt jedem Einzelnen seiner Patienten alle Verhaltungsregeln detaillirt und mit Gründen belegt bei der Consul-

tation entwickelt; noch weniger kann der Badegast ein Gedächtniß für die einzelnen Vorschriften haben, wenn sie ihm im Zeitraume von 10—15 Minuten eingeprägt werden sollen; Vorschriften, welche sich auf ein Leben beziehen, welches in seinen Einzelheiten ihm ganz neu ist. Soll er aber auf die Regeln verwiesen werden, welche sich im Kurorte selbst unter den Einwohnern und den langjährigen Besuchern des Bades als Tradition vererbt haben, so wird er soviel Spreu mit den spärlichen Weizenkörnern erhalten, daß der Schaden oft größer ausfällt als der Nutzen.

Glücklicher Weise sind die Lebensregeln für den Aufenthalt im Bade in den Hauptzügen so ähnlich bei den verschiedensten Bädern, daß wir unbeschadet der oben erwähnten Ausnahmen sie allen Badegästen dringend empfehlen können.

Ich hoffe, daß nicht nur die Badegäste, sondern auch die Badeärzte es als Bedürfniß unserer eifrig badenden Zeit anerkennen werden, daß die Gründe, nach denen das Verhalten bei Badekuren geregelt werden soll, kurz und wissenschaftlich entwickelt werden, und ihnen, wenn sie dem Inhalte zustimmen, durch dieses Büchlein ein Theil der Last und Mühen abgenommen werden kann, denen sie oft zu erliegen drohen.

Dr. F. Runge.

Von den Badekuren im Allgemeinen.

Eine wirkliche, nicht lediglich aus Langerweile oder zum Zwecke des Vergnügens unternommene Badekur entspringt dem Bedürfnisse durch ein vollständiges Abweichen von den bisherigen Lebensgewohnheiten, der bisherigen Lebensweise, Krankheiten oder Beschwerden von uns abzustreifen, welche wir im alten Geleise des täglichen Lebens trotz Arzt und Apotheker nicht beseitigen konnten.

Wir sind bereit, oder sollen es wenigstens sein, unter Umständen unsere süßesten Gewohnheiten, den Genuß des Weins, selbst der Cigarren und der feinen Erzeugnisse der höheren Kochkunst darzubringen auf dem Altare des Badegottes, welcher uns dafür befreien soll von dem lästigen Gaste, der Krankheit, welche uns bisher nicht hat verlassen wollen.

Weiter sind wir noch bereit uns der ungewohnten Arbeit zu unterziehen; ein-, selbst zweimal mehr als gewöhn-

lich vollständig Toilette zu machen und uns in ein Bad zu stürzen, bei Sonnenschein und bei Regenwetter Spaziergänge zu unternehmen, genug wir sind zu vielen Opfern bereit, um nur endlich aus dem Elend des Krankseins erlöst zu werden.

Opferwilligkeit ist die große Hauptsache zum Gelingen jeder Badekur, nur dann können wir hoffen, einen großen Erfolg zu erringen, wenn wir entschlossen sind, Alles zu unternehmen, uns Jedem zu unterziehen, was der Arzt für nothwendig erachtet.

Der Badegast, dessen erstes Streben dahin gerichtet ist, durch tägliche Bitten und Klagen von seinem Arzte die Aufhebung dieser oder jener lästigen Vorschrift, dieses oder jenes Verbots zu erpressen, wird oft genug den Arzt ermüden und seinen Zweck in Betreff einzelner lästiger Vorschriften erreichen; den Hauptzweck, eine glückliche Kur zu machen, wird er um so eher verfehlen.

Die bessernde Hand muß natürlich zuerst da angelegt werden, wo die Ursache der Leiden liegt. Die schädlichen Gewohnheiten des täglichen Lebens, welche uns krank gemacht, oder doch früher unsere Herstellung gehindert haben, müssen zuerst fallen. Das übertriebene Rauchen schwerer Cigarren, das Stillsitzen im dumpfigen Zimmer, die anstrengenden bis zum Morgen fortgesetzten Aufregungen des geselligen Lebens, die Excesse im Essen und Trinken, sie sind es vor Allem, welche unter keiner Bedingnng am Badeorte fortgesetzt werden dürfen. Mit der neuen Umgebung

soll auch ein neues Leben beginnen und die Veränderung wird uns um so leichter, je entschiedener sie gleich im Beginne der Kur angetreten wird.

Die Regelmäßigkeit der Kur.

Ein Haupterforderniß jeder Badekur ist die Regelmäßigkeit.

Die Badekur erscheint uns in Gestalt einer Reihe von gewöhnlich täglich, oft nur alle zwei oder drei Tage zur selben Zeit wiederkehrenden Proceduren, welche meistens vier bis sechs Wochen oder länger fortgesetzt werden.

Früh Morgens oder Früh und Nachmittags wird eine gewisse Menge einer unserm Magen sonst fremden Flüssigkeit getrunken, es wird ein oder zwei Mal gebadet, es wird zur bestimmten Zeit gegessen, Bewegung in freier Luft gesucht u. s. w.

Ihre günstige Wirkung entfaltet die Badekur meistens nur durch die gleichmäßige Wiederkehr dieser Vorgänge. Dadurch, daß in regelmäßigem Geleise täglich der Magen seine zwei, drei oder mehr Gläser Mineralwasser, Molken rc. erhält, daß zur bestimmten Stunde die Körperoberfläche der er-

regenden Wirkung eines Bades, welches dem Körper Wärme entzieht, oder ihm Wärme zuführt und dessen mineralische Bestandtheile in bestimmter Richtung wirken, ausgesetzt wird; durch alle Vorgänge zusammen bilden sich im Körper gewisse Veränderungen des Stoffwechsels allmählig aus, welche durch die tägliche Erneuerung der Badeprocedur zur Gewohnheit werden und noch nach der Kur fortdauern, wenn sie nicht zu früh gestört werden. Gewöhnlich entwickeln sich diese Veränderungen des Stoffwechsels unmerklich, in seltenen Fällen kommt es zu einer heftigen Erregung des gesammten Organismus in Form der sogenannten Krisen.

Die Krise bildet jedoch die Ausnahme und was hier und da als Krise bezeichnet wird, ist oft nur die Folge einer übertriebenen gewaltsamen Anwendung der Kurmittel, welche eine wirkliche Erkrankung zur Folge hat. Man kann deßhalb den Badegast nicht dringend genug ermahnen nur nicht nach der „Krise um jeden Preis" zu verlangen; die langsam in steter Gleichmäßigkeit sich entwickelnden Kurerfolge sind die sichersten und besten.

Einleuchtend ist es, daß nichts wesentlicher eine solche Kur unterstützen kann, als möglichst große Regelmäßigkeit in unseren übrigen Beschäftigungen.

Sollen wir unsre Kur durch mäßige Bewegung unterstützen, so müssen wir ein oder zwei Mal täglich möglichst zur selben Zeit kleinere Spaziergänge unternehmen, und über-

mäßige heftige Körperanstrengung vermeiden; sollen wir uns stärkere Bewegung machen, so müssen wir uns von Tage zu Tage zu größeren Ausflügen aufschwingen und dürfen Wind und Regen nicht scheuen; soll Hunger die Kur unterstützen (was wohl nur in den seltensten Fällen wünschenswerth ist) so muß täglich etwas gefastet werden; ist uns erlaubt, etwas Wein oder Bier zu trinken, so sei es täglich die gleiche Menge.

Nur das Uebermaß ist unbedingt schädlich, nur das Ausschreiten aus der vorgezeichneten Lebensbahn, im Uebrigen gibt es keine Badekur, bei der nicht für einzelne Patienten der Weingenuß zuträglich, das mäßige Rauchen unschädlich sein könnte. Der alte Spruch: „Iuvat interdum extra naturam vivere" zu Deutsch etwa: „Es ist zuträglich, zuweilen über die Schnur zu hauen", paßt wohl für den Schlendrian unserer alltäglichen Lebensgewohnheiten, doch niemals für die Badekur.

Von welchem Einfluß die Regelmäßigkeit allein, selbst bei den unsinnigsten Vorschriften sein kann, sehen wir deutlich an einzelnen Kurmethoden, wie der sogenannten Schroth'schen Kur, wo der Einfluß einer ganz sinnlos aufgestellten Veränderung der Lebensweise nur dadurch in einzelnen Fällen von Erfolg gekrönt wird, daß die längere Fortsetzung dieser abscheulichen Kur zuletzt den Stoffwechsel ganz erheblich verändert. Brächten nur unsere Kranken halb so viel Energie zur Durchführung einer Kur mit, wie zur

Schroth'schen Kur nothwendig ist, sie würden wahrlich ganz andere Kurerfolge erlangen.

Man begreift, wie unsinnig es ist, eine solche Badekur durch das Trinken eines Mineralwassers, den Gebrauch eines Bades aus weit her bezogener Mutterlauge ersetzen zu wollen, wenn das Trinken und Baden mit der gewohnten berufsmäßigen Beschäftigung verbunden werden soll.

Der Patient steht früh auf, um sein Salzwasser zu trinken und einen Spaziergang zu machen. Um 10 Uhr soll gebadet werden, allein ein wichtiges Geschäft, dessen rasche Erledigung viel Gewinn verspricht, drängt sich dazwischen und bewegt ihn, heute lieber das Bad zu verschieben. Abends ist eine Gesellschaft, deren Besuch nicht verweigert werden darf. Man zecht bis nach Mitternacht, um am andern Morgen entweder den Brunnen in einen verdorbenen Magen zu schütten, oder auszusetzen und einen Tag ganz der Erholung zu widmen.

Gewiß sind die nachtheiligen Folgen solcher Kuren fast eben so häufig, als die wirklichen bedeutenden Erfolge und nur da, wo ein Patient Willenskraft genug hat, auch die anderen Grundbedingungen des Badelebens, körperliche und geistige Ruhe, größte Regelmäßigkeit in den Lebensgewohnheiten und Vermeidung aller Excesse in seine Heimath mit zu verpflanzen, wird er von einer Kur zu Hause guten Erfolg haben.

Aufenthalt und Bewegung im Freien.

Eines der wirksamsten Unterstützungsmittel für die Badekur ist der Aufenthalt im Freien und die körperliche Bewegung.

Wer kennt nicht das wonnige Gefühl, wenn zum ersten Male nach langem Stubenarrest uns der grüne Wald aufnimmt und kühle Lüfte bis auf die Haut dringen, daß wir glauben, den Sauerstoff in den Poren zu fühlen, von dessen heilsamem Einflusse wir so viel Gutes gehört und gelesen. Unser Auge wird mächtig erregt durch neue und überraschende Anziehungspunkte, wir wundern uns über die Kraft, welche wir im Ersteigen der Berge entwickeln, während daheim uns der kleinste Weg beschwerlich schien. Die mannigfaltigen Reize der Landschaft, an denen der Landbewohner theilnahmlos vorübergeht, sie erscheinen dem Städter als eine Quelle des schönsten und reinsten Genusses und als ein Lockungsruf, der ihn täglich wieder hinausführt.

Der Reiz, welchen die frische, leicht bewegte sauerstoffreiche Luft ausübt auf unsere Haut und unsere Lungen und das Athmen erleichtert, die Anregung, welche der Geist von der neuen schönen Umgebung erhält, die gelinde Thätigkeit der Muskeln, Alles wirkt zusammen, das neue

Leben, welches wir begonnen, für uns wohlthätig und heilsam zu gestalten.

Wer verhindert ist, zu gehen, fahre hinaus, Jeder, dem das Gehen möglich ist, soll täglich mindestens einen kleinen Spaziergang machen; ich werde später bei Ausführung des Verhaltens bei verschiedenen Badeformen darauf zurückkommen, in welchen Fällen man durch leichte ruhige Bewegung und Fahren und wann man durch forcirte Märsche und Bergsteigen die einzelnen Kurmethoden am Besten unterstützt.

Die Furcht vor Erkältungen, welche so manchen Patienten verhindert, bei zweifelhaftem Wetter oder bei Regen und Wind in's Freie zu gehen, ist ein Gespenst, welches nur zu oft das Gute hindert.

Nichts ist einfacher, als eine Erkältung zu vermeiden, sobald man nur die Regel festhält: Wer sich nicht erkälten will, soll die Erhitzung vermeiden.

Zu warme Kleidung, besonders warme Bekleidung von Körpertheilen, welche für gewöhnlich entblößt getragen werden, warme Tücher um den Hals, dichte Umhüllung des Kopfes, reichliches Pelzwerk führen am leichtesten Erkältungen herbei, da es unmöglich ist, jeden Temperaturwechsel zu meiden. Ebenso dient der Aufenthalt in überfüllten Theater- und Concertsälen sehr dazu, die Haut für die nachtheiligen Folgen der Abkühlung empfänglich zu machen.

Die Erkältung entsteht durchaus nicht durch einen einfachen Wärmeverlust, sondern es ist nothwendige Bedingung, daß der Wärmeverlust unter einer besondern Form erscheint; es muß unmerklich und reizlos, wie es durch Verdunsten von Feuchtigkeit oder durch Ausstrahlung von kalten Wänden, kalten Steinen &c. geschieht, die Wärme entzogen werden. Ein heftig schwitzender Körpertheil kann ohne Schaden eine rasche Abkühlung der Haut um 8 bis 10 Grad vertragen, wenn nur mit der Abkühlung ein kräftiger Reiz verbunden ist, während eine weit schwächere Abkühlung in entfernten Organen die heftigsten Erkrankungen erzeugt, sobald lediglich Verdunstung von Feuchtigkeit der schwitzenden Haut dabei im Spiele ist. Bemerkt man die ersten Zeichen einer Hauterkältung, so sind heftige Hautreize, besonders starkes Bürsten oft noch im Stande, die üblen Folgen hintanzuhalten.

Also keine dicken Tücher und Shawls an Theilen, welche sonst frei getragen werden, kein Pelzwerk, unter welchem die Theile zum Schwitzen erhitzt werden.

Der ganze Körper muß der äußeren Temperatur entsprechend mehr oder weniger dicke Umhüllung tragen, eine geringe allgemeine Abkühlung **soll** der Aufenthalt im Freien bringen; sind die Kräfte des Patienten so gering, daß er nicht viel Kälte verträgt, so ist es besser, den Aufenthalt im Freien abzukürzen, als in zu warmer Kleidung auszugehen.

Die Kältewirkung der trockenen, stillen oder ganz wenig bewegten Luft darf man im Verhältniß zu Regenwetter immer erheblich geringer (bei gleichem Thermometerstande) veranschlagen, da die Sonne und die trockene Luft an sich die Haut mehr erregen und die Wärmeentziehung weniger fühlbar machen.

Der Schlaf.

Der Reiz der frischen Luft führt leichter als etwas Anderes den wohlthätigen Schlaf herbei, der uns zu Hause nicht mehr beglücken wollte. Nur in seltenen Fällen, bei hochgradiger Erschöpfung oder bei länger bestehender Erregung des gesammten Nervensystems versagt die frische Luft und die gelinde Bewegung ihre schlafbringendenden Dienste.

Man achte dann zunächst auf die Abendmahlzeit und beobachte genau, nach welchen Speisen, nach welcher Diät der Schlaf leicht eintritt.

Sehr häufig sind es bei solchen Kranken gerade die vielbelobten Suppen, überhaupt das große Quantum flüssiger Speisen, welche den Schlaf hindern. Ist die Auffau-

gung im Magen verzögert, besteht große Neigung zur Entwickelung abnormer Gährungen im Magen, so bleiben die Flüssigkeiten oft bis Morgens zwei, drei Uhr im Magen, erregen Kollern und Unbehagen und erst wenn mit fühlbarem Ruck der Speisebrei den Magen verlassen hat, tritt gegen Morgen ein nur wenig erquickender Schlummer ein.

In solchen Fällen sind alle großen Flüssigkeitsmengen zu vermeiden und ein Stück Braten mit leicht gerösteten Kartoffeln nebst einem oder zwei Gläsern Wein oder selbst eine Schüssel mit Salat bringen den Schlaf, welcher bei der strengen Diät nicht erfolgen wollte.

Die schlafbringende Wirkung, welche das Bier nicht selten entfaltet, kann auch benutzt werden, doch darf das nicht ohne besondere ärztliche Vorschrift geschehen.

Bei der großen Wichtigkeit des Schlafes für eine gute Kur muß man aufregende Beschäftigung, wie besonders Hazardspiele, lange Concert- und Gesellschaftsabende vor Allem fliehen, da sie die schlimmsten Feinde eines guten Schlafes sind, man muß sein Schlafzimmer luftig, kühl und trocken wählen, Punkte, welche noch weit wichtiger sind, als die ungestörte Ruhe der Umgebung.

Der Schlaf bei Tage nach dem Essen ist für gesunde robuste Personen, besonders für Vollblütige ein Gift.

Der Mittagsschlaf ist eine Hauptursache, der Erweiterung und Erkrankung der Gehirngefäße, denn es treffen

dann die Ueberladung des Blutes mit Verdauungssäften und die Stockung des Blutes in den Gehirngefäßen zusammen.

Dagegen ist für entkräftete blutarme Personen in der Zeit der Erholung nach schweren Krankheiten der Schlaf bei Tage oft sehr zuträglich.

Ich empfehle aber für solche Fälle eine Stunde zu warten und der Mahlzeit erst eine ganz kleine Promenade folgen zu lassen.

Die Diät bei Badekuren.

Vor Allem soll bei der Badekur das Essen und Trinken mit der Regelmäßigkeit des ganzen Badelebens harmoniren. Excesse und Unregelmäßigkeiten sind deshalb viel schädlicher, als ein oder das andere Gericht werden kann, man soll regelmäßig zur bestimmten Zeit speisen, leicht verdauliche Speisen wählen und alles Uebermaß vermeiden.

Kalte oder lauwarme frische Milch ist unstreitig das naturgemäßeste und in den meisten Fällen zuträglichste Getränk. Wo die Milch nicht vertragen wird, weil sie zu reizlos ist und Verschleimung und Appetitlosigkeit bringt,

wählt man den schwachen Kaffee, wenn Neigung zur Verstopfung vorhanden ist und keine Vollblütigkeit, Blutungen, Schlaganfälle ꝛc den Kaffee verbieten, den schwarzen Thee (welcher aber leicht Trägheit im Stuhlgang erzeugt) oder entölte Chocolade. Niemals darf das Getränk heiß genossen werden, denn heißes Essen und Trinken bildet besonders für das weibliche Geschlecht eine eben so häufige Ursache der chronischen Katarrhe des Halses und des Magens, wie das scharfe Rauchen und Biertrinken für die Männer.

Die saure Milch, welche besonders in Kaltwasser-Anstalten viel gegessen wird, erfordert eine besondere Berücksichtigung.

Der Nutzen einer vorzugsweise in Milchspeisen bestehenden Diät liegt in der reizlosen, leicht verdaulichen Beschaffenheit des Nahrungsmittels, welches alle dem Körper nöthigen Stoffe enthält. Von allen Milchspeisen zeichnet sich wieder die saure Milch dadurch aus, daß sie bei länger fortgesetztem Gebrauche am wenigsten leicht Abneigung, Uebelkeit oder Verschleimung erzeugt, deßhalb ist sie für manche tiefer wurzelnde Leiden der Verdauungsorgane von großem Werthe.

Reichlicher Genuß saurer Milch bringt Neigung zum Schwitzen, bei den meisten Personen in den ersten 8 Tagen Verstopfung und damit nicht selten eine Menge von Unbequemlichkeiten, welche der Kranke kennen muß, um nicht ängstlich zu werden, nämlich Mangel an Eßlust, Morgens

schlechten faden Geschmack, Eingenommenheit des Kopfes und unruhigen Schlaf. In 6 — 8 Tagen ist diese Periode überstanden, die Trägheit der Verdauungsorgane, welche an stärker reizende Substanzen gewöhnt waren, verliert sich und Schlaf und Appetit kommen wieder; es bleibt nur oft sehr lange ein Gefühl der Entkräftung und eine große Neigung zum Schweiß.

Da auch die abgerahmte Milch ein sehr guter Fettbildner ist, paßt die Milchkur nicht bei Anlage zur Fettleibigkeit. Sie wird nicht vertragen bei gleichzeitigem Bier- oder Weintrinken, sie ist nicht anwendbar bei manchen Kranken mit großer Reizbarkeit der Magennerven und bei Neigung zur Verschleimung. Ausgezeichnet bewährt sich dagegen Milchdiät bei Rheumatikern, bei den meisten Fällen von chronischem Magengeschwür und bei ähnlichen Leiden des Magens und Darmkanals, wenn nur die Patienten Geduld genug besitzen, die ersten Unannehmlichkeiten ruhig zu ertragen.

Die Fette sind für den menschlichen Haushalt ebenso erforderlich, wie irgend ein Nahrungsmittel und ich kenne keine Krankheit, keine Kurmethode, wei welcher ich sie ganz verbieten würde. Das alte Verbot des Butteressens, welches sich noch an manchen Badeorten als ererbte Ueberlieferung vorfindet, beruhte gewiß nur auf der Beschaffenheit der Butter, welche häufig in den Wirthshäusern so schlecht ist, daß man freilich den größten Schaden davon

fürchten muß. Ranzige (übelschmeckende, an freier Fettsäure leidende) alte Butter ist allerdings selbst in kleinen Mengen ein gefährliches Essen für Kranke, welche mit Magen- und Leberleiden behaftet sind und ebenso für einen Magen, welcher durch den Genuß von Soolwässern oder alkalischen Wässern empfindlich geworden ist. Das gilt aber nur von schlechter Butter, ebenso und noch mehr von allen Speisen, welche altes Fett enthalten, von geräuchertem Lachs, Aal und ähnlichen Fischen, von fettem Backwerk des Conditors und ähnlichen Gerichten. Schweinefett ist am wenigsten der Verderbniß unterworfen, weßhalb roher Schinken auch von schwachem Magen vertragen wird.

Wenn sich nun der Genuß frischer reiner Butter, mäßig genossen, sowohl mit alkalischen, salzhaltigen als eisenhaltigen Mineralwässern sehr gut verträgt, darf doch der Arzt nicht gescholten werden, dem keine Controle zusteht über die Beschaffenheit der Fette, welche seine Kranken verzehren, wenn er lieber das Butteressen in einigen Fällen ganz verbietet, als seinen Patienten der Gefahr einer Erkrankung durch schlechte Fette aussetzen will.

Obst- und Fruchtsäfte, früher so eifrig zum Blutverdünnen empfohlen, sind in neuester Zeit mit Recht in Mißcredit gekommen, wenigstens, wo es sich um Kurzwecke handelt. Rohes Obst, besonders Aepfel und Birnen gehen nicht nur selbst leicht eine rasche Gährung im Magen ein, sondern geben auch für Milch- und Mehlspeisen gern den Anstoß

zu einer Gährung, welche Säurebildung, Blähung und Appetitlosigkeit im Gefolge hat. Nutzen für die Kur kann man sich vom Obst gar nicht versprechen, als Genußmittel soll man behutsam damit umgehen und besonders rohes Kernobst nicht zu Schleimsuppen, Milch- und Mehlspeisen genießen. Erdbeeren, Trauben und Heidelbeeren und von eingemachten Früchten besonders Preißelbeeren, getrocknete Pflaumen und Kirschen sind am wenigsten Bedenken erregend.

Die Trauben werden unter den Früchten allein zu einer vollständigen Kur gebraucht, welche sich in ihren Zwecken und Anzeigen der Molkenkur am nächsten anschließt.

Der Gehalt der Trauben an Traubenzucker wirkt mild nährend, die Pflanzensäuren vermehren die Ausscheidungen.

Wo eine Traubenkur angezeigt ist, gehört nicht hieher.

Der gewöhnliche Gebrauch der Trauben ist der, daß man Morgens im Zeitraume von 2—4 Stunden, anfangs $1^1/_2$—$2^1/_2$, später 3—6 Pfund Trauben verzehrt und nur ein Brödchen oder Butterbrod dazu genießt.

Mittags ißt man wie gewöhnlich, vermeidet aber fette und saure Speisen, auch das Compot durchaus; Suppe, Fleisch und etwas Brod und Kartoffeln, allenfalls leichtes Gemüse sind das Beste. Nachmittags kann man wieder 1 bis 3 Pfund Trauben innerhalb einiger Stunden verzehren und Abends am passendsten eine Tasse Thee ohne

viel Zucker trinken oder ein Stück gebratenes Fleisch essen.

Länger als drei bis vier Wochen ist eine Traubenkur selten zu ertragen, man beginne deßhalb in den ersten Tagen nicht mit zu großen Mengen, damit nicht Durchfall oder Magenverderbniß entsteht.

Selbstredend kann mit der Traubenkur kein Mineralbrunnen verbunden werden; Bäder, besonders kühle oder kalte, von sehr kurzer Dauer lassen sich dagegen wohl damit vereinigen.

Süß und reif müssen die Trauben natürlich sein, man ist aber nicht streng an dieselbe Sorte gebunden, im Gegentheil ist hie und da ein Wechsel in der Traubensorte das beste Mittel, den Widerwillen zu beseitigen, welcher sich sonst leicht einzustellen pflegt.

Die Mehlspeisen, besonders die wenig fettreichen und locker bereiteten, sind zwar ein angenehmes und in vielen Fällen zweckmäßiges Gericht, nur dürfen sie Mittags nach einer guten Mahlzeit nicht reichlich genossen werden. Reichliche Mengen von Pudding, kaltem Crême und ähnlichen Sachen stören entschieden die Verdauung der vorher genossenen Fleischspeisen, ob sie dieselben umhüllen und der raschen Einwirkung des Magensaftes entziehen, oder ob sie auch zu abnormen Zersetzungen Veranlassung geben, wissen wir zwar nicht, der nachtheilige Einfluß läßt sich durch zahlreiche Beobachtungen leicht beweisen.

Die Fleischspeisen und ihre besonderen Eigenschaften sind jedem Gebildeten so bekannt, daß einige Notizen genügen.

Daß gebratenes Fleisch vor gekochtem den Vorzug verdient, ist anerkannt, doch wird der Unterschied sehr übertrieben. Die Rinde und Sauce des scharfgebratenen Fleisches ist für einen empfindlichen organisch erkrankten Magen leicht nachtheilig durch die Verbrennungsproducte des Fettes. Kalbsbraten, besonders kalt genossen, bringt vielen Personen Durchfall und andere Störungen, besonders gefährlich ist in dieser Beziehung das Fleisch sehr junger sog. nüchterner Kälber.

Von gewöhnlichen Fischen ist Schellfisch am leichtesten verdaulich, Aal wohl am schwersten. Fischspeisen sind im Ganzen für Kranke nicht empfehlenswerth, geräucherte gänzlich zu vermeiden.

Was von Eiern, Käse und ähnlichen Speisen zu halten, ist jedem Badegaste bekannt genug.

Die Gewürze dagegen bedürften wohl einer kleinen Besprechung. Da der Kurgast blähende Gemüse ohnehin vermeiden muß, fällt für ihn der Nutzen des Pfeffers und ähnlicher Gewürze fort; diese sind im Allgemeinen zu vermeiden. Kleine Mengen Zimmt zur sauren Milch sind gewiß unschädlich, ebenso steht dem mäßigen Genusse von Senf schwerlich etwas entgegen. Petersilien und rohe Zwiebeln sind sogar recht wohlthätig, entschieden nach-

theilig aber gebratene Zwiebeln durch ihren Gehalt an verbranntem Fette.

Die Wirkung der gebräuchlichen **Gemüse** kennt jeder Kurgast aus Erfahrung an sich selbst. Größere Mengen von grünen blähenden Gemüsen sind gewiß niemals empfehlenswerth, ebensowenig ist aber das strenge Vermeiden aller Gemüse anzurathen, besondere Vorschriften über die einzelnen Gemüsearten kann man nicht aufstellen.

Bei den Kartoffeln ist zu erinnern, daß Kartoffeln in der Schale am schwersten verdaulich sind, leicht geröstete noch am leichtesten vertragen werden.

Wein und **Bier** können recht wohl in einzelnen Fällen eine Badekur unterstützen, ein vernünftiger Kurgast wird jedoch ohne Zustimmung des Arztes sich derselben unbedingt enthalten. Empfehlenswerth sind nur Weine, welche mindestens drei Jahre alt sind, und halte ich unter den Rothweinen den leichten Bordeaux, von Weißweinen leichten Rhein- und für einzelne Kranke Moselwein, von gehaltreichen süßen Weinen den Tokaier für die besten. Junge Weine und Champagner halte ich bei Badekuren für durchaus nachtheilig, mindestens ganz unnütz; es ist mir unbegreiflich, wie man hie und da gerade mit dem Champagner eine Ausnahme hat machen können von dem an einigen Anstalten geltenden Weinverbote.

Ob Bier zu gestatten ist, hängt nicht allein von der Natur der Krankheit, sondern besonders davon ab, ob das

Bier stets gut und abgelagert zu haben ist. Offenbar würde seltener ein Nachtheil des Biergenusses bei der Kur zu beklagen gewesen sein, wenn das Bier nicht jung oder sauer gewesen wäre. Immerhin ist der Genuß des Bieres bei Badekuren sehr eng begrenzt.

Zum Schlusse noch ein Wort über die Wahl der Nahrungsstoffe im Allgemeinen. Das Haschen nach sogenannten nahrungsreichen Stoffen hat zu den mannigfaltigsten Verirrungen geführt. Wenn wir bedenken, daß der größte Theil der Wohlhabenden, welche doch besonders die Bäder besuchen, täglich zwei bis fünf Mal so viel verzehrt, als zur Erhaltung des Körpers unbedingt nothwendig ist, so könnte uns das allein zu der Ueberzeugung führen, daß es gar nicht darauf ankommt, ganz concentrirte eiweißreiche Nahrungsmittel zu präpariren, sondern daß das erste Erforderniß guter Ernährung die Auswahl solcher Nahrungsstoffe ist, welche den Magen nicht beleidigen und dem Kranken keinen Widerwillen einflößen. Der Unsinn mit dem rohen Fleisch ist durch die Furcht vor Trichinen, Bandwürmern u. a. Einwohnern der Thiere rasch in Verruf gekommen, allein noch täglich sieht man die Angehörigen eines Kranken haschen nach möglichst kräftigen Speisen statt nach solchen, welche für den vorliegenden Fall am Besten passen. Mancher Kranke kommt um vor dem Fleische und der Bouillon, welche man ihm aufnöthigt, während eine Schleimsuppe, etwas Milch, selbst eine Tasse Kaffee

und ein Brödchen einen wohlthätigen Anstoß zu einer besseren Verdauung geben würden.

Auch das leichtverdaulichste Gericht ist nicht immer das beste, zumal die großen Flüssigkeitsmengen sind für manchen Magen wenig zuträglich.

Die beste Lebensweise für die meisten Kurgäste wird wohl sein: Morgens Milch oder Kaffee mit Butter und Brödchen oder (nicht gesäuertem) Schwarzbrod, Mittags nicht zu viel Suppe und Gemüse, ein oder zwei Gänge Fleisch, keine Mehlspeise, Abends Milchdiät oder Thee und Butterbrod mit Fleisch oder Braten und wenig gerösteten Kartoffeln.

Das Verhalten bei einzelnen Badeformen.

Wie in der Einleitung gesagt ist, sollen hier nicht Regeln für das Verhalten bei diesem oder jenem speciellen Bade aufgestellt werden; es giebt dagegen Vorschriften, welche für alle Badekuren zu beachten sind und welche nur durch die Temperatur des Bades, ob heiß oder kalt, wieder modificirt werden müssen. In dieser Beziehung theilt man am Besten die Bäder in drei Gruppen, von denen

eine die Thermen, also heiße und indifferent warme Bäder, die zweite die Schwitzkuren, die dritte die kalten Badeformen umfaßt.

Die heißen und indifferenten Bäder von 25° R. aufwärts entfalten außer der Einwirkung ihrer chemischen Bestandtheile auf den Organismus eine meistens sehr unterschätzte Wirkung durch ihre Temperatur.

Dadurch, daß die Erwärmung der Haut einige Zeit hindurch auf einer gewissen gleichmäßigen Höhe bleibt, daß von allen Seiten das Blut gleichmäßig nach der Haut angezogen wird und daß endlich der Einfluß der Schwere auf die Vertheilung des Blutes im Körper aufgehoben wird durch den Druck des Wassers, wird ein mächtiger Einfluß auf die ganze Circulation geübt. Hyperämien, das heißt Anhäufung des Blutes in einzelnen Organen, finden auf diese Weise oftmals ihre Beseitigung.

Dazu genügt jedoch der kurze Aufenthalt im Bade allein nicht, die Herstellung eines geregelten Blutlaufs bedarf vor Allem der Unterstützung durch ein vorsichtiges Verhalten außerhalb des Bades. Soll diese wohlthätige Veränderung durch tägliche, oder überhaupt öftere Wiederholung des warmen Bades befestigt werden, so muß man Alles sorgfältig vermeiden, was eine Störung hervorrufen könnte. Vorzugsweise störend wirken die Abweichungen von der regelmäßigen Einrichtung des Badelebens, unter Umständen schon der Genuß geringer Mengen von Wein, Bier

oder starkem Kaffee, endlich aber die Erkältungen inner- und außerhalb des Baderaumes.

Die Erkältung im Baderaume selbst und deren Ursachen sind leider bisher viel zu wenig beachtet worden.

Sind die Wände des Badezimmers kalt und saugen sie begierig die Wärmestrahlen von anderen Körpern auf, wie das besonders nasse Steine thun, so bietet der feuchte entblößte Körper, sowohl beim An- und Auskleiden als wenn einzelne Theile aus der Badeflüssigkeit hervorragen, ein Object, welchem rasch Wärme entzogen wird. Die dadurch entstehende Abkühlung der Haut ist um so gefährlicher, da sie oft geschieht, ohne von uns besonders empfunden zu werden.

Der Wärmeverlust oder die Erwärmung muß nämlich eine gewisse Größe haben innerhalb eines Zeittheilchens, wofür wir etwa 1/10 Secunde setzen wollen, wenn unsere Nerven sie zur bewußten Empfindung bringen sollen. Eine rasche Abkühkung um einen Grad empfindet man sehr deutlich, eine auf fünf Minuten vertheilte Abkühlung von zehn Grad kann ganz unmerklich geschehen. Wir können deßhalb im Baderaume uns unmerklich eine sehr erhebliche Abkühlung zuziehen, bis uns erst ein Frostschauer darauf aufmerksam macht.

Ein starker Reiz kann zwar die üblen Folgen oftmals abwehren und gerade deßhalb ist das starke Frottiren auch nach warmen Bädern so empfehlenswerth, oder man kann

durch eine kurze kalte Uebergießung die nachfolgende Reaction hervorrufen, allein durch Letztere wird die Wirkung der warmen Bäder alterirt, sie ist deßhalb nicht immer anwendbar.

Auch die Badewanne wirkt nicht selten nachtheilig dadurch, daß sie nach Besteigen des Bades noch eine erheblich niedrigere Temperatur hat, als das Badewasser. Es bildet sich dann an den Wänden eine kältere Schicht von Badewasser, welche die Temperatur im Bade ungleich macht, einzelne Körpertheile mehr als andere erwärmt und das Bad kühlt sich im Ganzen viel zu rasch ab. Jedenfalls wird der wohlthätige Einfluß, welchen die Erhaltung des Körpers auf gleicher Temperatur haben sollte, durchaus dadurch gestört.

Am leichtesten treten diese Nachtheile natürlich da auf, wo die Badewannen von Stein oder Porcellan, wo die Wände des Baderaumes naß und kalt sind und wo die Bäder nicht in ununterbrochener Folge in Gebrauch sind, wo also die Badewannen Zeit haben, sich stark abzukühlen, endlich wo die Bodenwärme erheblich niedriger ist, als die Wärme des angewendeten Bades.

In letzterem Umstande finde ich die Hauptursache, weßhalb die natürlich warmen Bäder auch heute noch ein so erhebliches Uebergewicht über die künstlich erwärmten behaupten. Die in den meisten Fällen direct über den Quellen angelegten Bäder erhalten dort durch die stete Berührung

mit dem warmen Quellwasser eine dauernd höhere Temperatur, der Boden ist in weiter Ausdehnung wärmer, wie das die Erfahrungen mit den in Wiesbaden und Ems angelegten Kellern vielfach beweisen und diese Bodenwärme theilt sich den Wänden der Kabinette mit.

Die Badewannen sind in der Hauptkurzeit in ununterbrochenem Gebrauche und bleiben durch und durch warm.

Diese Vortheile kann man bei künstlich erwärmten Bädern natürlich nur durch eine Rohrleitung, welche Boden und Wände ununterbrochen warm hält, erreichen, ein kurzes Einheizen vor dem Einzelbade kann das ebensowenig ersetzen, als wir ein ganz kaltes feuchtes Zimmer durch starkes Heizen in kurzer Zeit behaglich erwärmen können. Das eigenthümliche Gefühl von Unbehagen, welches uns in den Räumen ergreift, die lange nicht geheizt worden und nun durch starke Ofenhitze rasch erwärmt werden sollen, beruht eben darauf, daß wir neben der schon erwärmten Luft den Einfluß der kalten Wände durch Ausstrahlung, man könnte das Kältestrahlung nennen, sehr deutlich empfinden.

Da der nachtheilige Einfluß zugiger Badezellen bekannt genug ist, brauche ich nur darauf hinzudeuten, daß eine Abkühlung durch Zug dieselben Gefahren in sich schließt.

Wer warme Bäder gebraucht, muß sich deßhalb zunächst davon überzeugen, ob die Wände des Baderaumes nicht zu kalt sind und im Falle sie sich sehr kalt anfühlen,

muß er das Bad aufgeben oder wenigstens seinen Aufenthalt im Baderaume erheblich abkürzen. Ein steinernes, porcellanenes oder ähnliches Bassin muß ebenfalls auf die Wärme der Wände geprüft werden; nöthigenfalls wartet man ruhig bis die Wände so warm sind, wie das Bad und läßt erst dann die Temperatur bestimmen und auf die vorgeschriebene Höhe bringen.

Ein Bad, welches sich während des Gebrauchs etwa gar um drei bis vier Grad abkühlt, ist unbedingt verwerflich.

Für künstlich erwärmte Bäder, sowie da, wo nicht ununterbrochen gebadet wird, sind deßhalb Metall- oder Holzwannen unbedingt vorzuziehen, da erstere rasch die Wärme des Badewassers annehmen und wenig Wärme ausstrahlen letztere überhaupt schlechte Wärmeleiter sind. Der Einfluß kalter Wände und Fußböden wird am sichersten durch eine geölte Holzbekleidung verhindert.

Ueber die Erkältung außerhalb des Baderaumes habe ich mich früher verbreitet, der Gebrauch warmer Bäder erfordert darin die größte Vorsicht. Es empfehlen sich deshalb bei demselben auch nicht anstrengende bis zur Schweißbildung fortgesetzte Touren und Körperbewegungen, sondern ruhige Spaziergänge im Sonnenschein; das Ausgehen bei scharfen Winden und bei Regenwetter ist mehr zu meiden, auch die Diät muß strenger sein, als bei den später zu betrachtenden Kurmethoden.

Die Bekleidung ist sorgfältig nach der Witterung zu

wählen und besonders ist das Tragen wollener Stoffe auf bloßer Haut dringend zu empfehlen. Theils reizt die Wolle die Haut, theils nimmt sie den Schweiß rasch auf und hindert durch ihr schlechtes Wärmeleitungsvermögen die Uebertragung der Verdunstungskälte auf den Körper.

Die Dauer des Bades, um es kurz zu erwähnen, bestimmt stets der Arzt, doch sollen zu stundenlang dauernden Bädern nur solche gewählt werden, welche ihre Temperatur immer unverändert gleich erhalten. Es wird das gewöhnlich dadurch erreicht, daß in einem großen Bassin gebadet wird und das Quellwasser fortwährend frisch zuströmt.

Der Vorzug langdauernder Bäder erscheint deßhalb nothwendig an das Bassin gebunden, da ein Einzelbad mit stundenlangem Zufluß frischen Quellwassers zu kostspielig werden würde.

Die schweißtreibenden Methoden unterscheiden sich von den warmen, selbst heißen Bädern wesentlich dadurch, daß sie selbst die Haut viel stärker erregen und viel nachhaltiger den Blutstrom nach der Haut lenken und daß meistentheils der Schweißerzeugung die kurze Einwirkung des kalten Wassers folgt. Die momentane Kältewirkung entleert die Blutgefäße der Haut und erzeugt zugleich eine gewisse Abstumpfung gegen ähnlichere schwächere Reize, so daß eine spätere gelindere Abkühlung nicht so erheblich auf das Gefäßsystem wirkt.

Ebenso ist das Verhältniß bei einem warmen Bade, dem die kalte Begießung oder Brause folgt; die Gefahren einer Erkältung werden dadurch sehr verringert, der Hautreiz sehr gesteigert, aber die beruhigende Wirkung geht auch damit verloren.

Von den schweißtreibenden Methoden sind als empfehlenswerth zu nennen die Einpackung in wollene Decken und Betten, mit oder ohne Einschaltung eines feuchten Leintuches zwischen die Wolle und den Körper; die Dampfbäder, russische, bei denen der Dampf mit geathmet wird und der Körper sich frei bewegen kann und Kastendampfbäder, wo der Kopf, oder Kopf und Rumpf außerhalb bleiben; römische Bäder, welche in großen hohen zum Herumgehen geeigneten Räumen genommen werden, bei welchen die Strahlung der bis auf 50—60° R. erhitzten Wände und die Wärme der trocknen 50° warmen Luft das Wirksamste sind. Man kann auch forcirte Märsche hierher rechnen. Heiße Sandbäder und andre Variationen desselben Themas sind aus später erörterten Gründen weniger zu empfehlen.

Unterstützt wird der Zweck der Schwitzkuren sehr wesentlich durch kräftige Muskelthätigkeit, durch starke Bergtouren, durch Turnen. Eine Erkältung ist hier ja viel weniger zu fürchten, da mäßige Abkühlungen den einmal erzeugten Andrang des Blutes zur Haut nicht zu hemmen vermögen, ferner werden die Kurzwecke wesentlich

unterstützt durch Milchdiät, wo dieselbe eben anwendbar ist, Vermeidung starker Weine und Biere aber auch Vermeidung zu vielen Wassertrinkens. Bei zu reichlichem Wassergenuß schlägt nicht selten die Tendenz zum Schwitzen um und die Nieren werden vorzugsweise in Anspruch genommen.

Fast überall, wo ich Schwitzkuren angezeigt finde, ist die animalische Kost zu beschränken und der Genuß von Obst, Milch oder Molken, auch von sehr leichtem sauerm Weine zu empfehlen, doch lassen sich specielle Regeln über die Diät nicht aufstellen.

Ueber die einzelnen Methoden, Schweiß zu erzeugen und einige Zeit zu unterhalten, läßt sich folgendes sagen.

Je weniger die Blutcirculation und Athmung während des Schwitzens gehemmt oder gestört ist, also je weniger Druck auf die Haut und die inneren Theile geübt wird, je stärker der gleichzeitig auf die Haut ausgeübte Reiz ist, desto vollkommner ist die Methode. Nur ist noch der Umstand zu beachten, daß einige schweißtreibende Methoden mehr, andre weniger die Temperatur des Blutes und der inneren Organe erhöhen und dadurch besondere Wirkungen entfalten.

Schwitzmethoden, welche die Circulation des Blutes relativ wenig hemmen sind: Anstrengende Spaziergänge, römische und russische Bäder. Letztere hemmen mehr die Ausdunstung, als die römischen Bäder, diese können zuweilen nachtheilig werden durch die Erhöhung der inneren

Wärme und werden von blutarmen und nervenschwachen Personen, von Tabetikern zc. nicht vertragen.

Gehemmt wird die Blutcirculation der Haut durch heiße Sandbäder und die Einpackung in schwere Betten und ähnliche Methoden.

Den stärksten Hauptreiz üben römische Bäder, Einpackung in die trockne wollene Decke und Dampfbäder mit Zusatz reizender Substanzen, wie der Kiefernadeldämpfe, des Terpentinöls zc. Den angenehmsten und wohlthätigsten Reiz übt entschieden die strahlende Wärme, deren Wirksamkeit besonders im römischen Bade hervortritt. Den stärksten und nachhaltigsten Einfluß auf die Eigenwärme übt das römische Bad; in diesem erhebt sich die Temperatur des Blutes gewöhnlich 1° bis 1½° über die Norm, im russischen Bade steigt die Temperatur bisweilen noch stärker, aber die Wirkung ist viel weniger gleichmäßig. Bei der Einpackung in die trockne wollene Decke, bei starkem Marsche konnte ich nie eine Erhöhung der Blutwärme nachweisen, selbst nicht bei stürmischer Thätigkeit des Herzens und der Lungen.

Während des Schwitzens haben wir Folgendes zu beobachten. Zu Anfang ist es gut, besonders wenn der Körper zum ersten Male der schweißtreibenden Methode unterworfen wird, kleine Mengen Wasser zu trinken, um die Herzthätigkeit zu beruhigen. Beim Gebrauche des römischen Bades ist es immer gut, ein wenig Wasser zu trinken, wegen der außerordentlich starken Ausdunstung, welche hier

weit größer als selbst im stärksten russischen Bade ist. Das Schwitzen wird in der Einpackung durch sorgfältige Bedeckung und Feststopfen, im römischen Bade durch Reiben der Haut befördert.

Die Unterbrechung des Schweißes muß auf der Höhe desselben geschehen, bevor ein Nachlaß eintritt. Keine Methode ist dazu geeigneter, keine gesunder und besonders besser zur Verhütung von Erkältungen, als die kurze Einwirkung kalten Wassers über den ganzen Körper, sei es als Abreibung, als Brause, Uebergießung oder selbst Eintauchen in das Vollbad. Für die gewöhnlichen Heilzwecke ist die starke Erregung der Haut, welche das Gefühl von reichlicher Wärme oder Hitze bei uns erzeugt, gerade das, was erzielt werden soll. Es ist also durchaus verkehrt, durch lange dauernde Abkühlung diesen Effekt mindern zu wollen. Die Abkühlung kann mehr oder weniger energisch, aber sie muß kurz sein. Setzen wir sie fort, bis der Blutreichthum der Haut dauernd in das Gegentheil umschlägt, so wird die Nachwirkung des Schwitzbades damit vernichtet. Die Kälte soll nur eine rasche Entleerung der Gefäße bewirken, welcher möglichst bald ein neuer Blutandrang folgen muß.

Man darf demnach nur eine bis zwei kalte Abreibungen, fünf bis fünfzehn Secunden kalter Brause, ein bis zwei Eimer Wasser zur Uebergießung, oder eine Minute Aufenthalt im kühlen Bade der Schweißerregung folgen lassen,

wenn der Arzt nicht ausdrücklich andere Vorschriften giebt.

Zu den kühlen Badeformen rechnen wir alle, welche dem Körper Wärme entziehen und gleichzeitig kälter sind als die Oberfläche unsrer Haut im gewöhnlichen Zustande sich darstellt; Bäder unter 20° im Sommer, unter 15° im Winter.

Die kalten Bäder entziehen zunächst der Haut, dann dem ganzen Körper eine gewisse Wärmemenge. Ein Halbbad von 16° durch fünf bis sechs Minuten kann schon um 2—3° die ganze Körperwärme erniedrigen, also einen sehr erheblichen Effekt hervorbringen.

Ferner wirken sie reizend auf die Haut und dadurch auf das Nervensystem überhaupt. Die Kälte erzeugt eine Zusammenziehung der feinsten Hautgefäße, es tritt Blässe und Blutleere der Haut ein und die Fortpflanzung der Abkühlung nach innen wird erheblich dadurch verlangsamt. Der menschliche Körper hat wie alle wasserhaltigen Substanzen an sich ein ziemlich schlechtes Wärmeleitungsvermögen und die Kälte dringt nur langsam nach innen weiter, wenn nicht durch die Circulation des Blutes ein rascherer Austausch ermöglicht wird. Wie tief die Kälte eindringen kann und wie groß die nachfolgende Abkühlung ist, wenn das zurückkehrende Blut die kalten Theile wieder erwärmen soll, hängt vorzugsweise von der Dauer der kalten Badeform ab. Sehr geschwächte, magere Personen

können recht wohl eine Regendouche von 4—5° R. zwei oder drei Secunden lang vertragen, aber nicht ein Halbbad von 20° drei Minuten lang. Wichtig ist ferner für die Folge des kalten Bades die Vorbereitung des ganzen Organismus, von welcher wir schon eine Seite bei den Schwitzmethoden kennen gelernt haben. Wird die Wärme der Haut vor dem Bade gesteigert, die Gesammtwärme des Körpers durch Zurückhaltung der Wärmeabgabe vermehrt, so kann man mehr Wärmeentziehung ertragen und die Reaction folgt leichter, als umgekehrt. Nur die Aufregung der Herzthätigkeit durch starke körperliche Anstrengung, die Sättigung des Blutes mit dem vom Magen aufgenommenen Ernährungsmaterial verbietet das kalte Bad, dagegen ist der stärkste Schweiß, sobald er durch eine der oben ausgeführten Methoden erzeugt ist, niemals eine Anzeige, ein Grund gegen den sofortigen Eintritt in das kalte Bad, sondern er befördert gerade die raschere Wiedererwärmung. Läßt man dagegen langsam den Schweiß auf der Haut verdunsten, so wird die Neigung zur Reaktion, zur raschen Wiedererwärmung beträchtlich gehemmt und gerade der Zweck des Bades vereitelt. Nichts ist deßhalb schädlicher und verkehrter, als sich vor dem Gebrauche eines kalten Bades abzukühlen.

Ist man durch starke körperliche Anstrengung erhitzt, so ist eine Viertelstunde Ruhe in guter Umhüllung das beste Mittel um dem Körper seine Wärme zu erhalten und doch

die Herzthätigkeit genügend zu beruhigen und zu beseitigen, die Ansammlung verbrauchter Stoffe im Blute, welche mir eine Hauptursache der schädlichen Folgen kalter Bäder nach dem Essen und nach heftiger Bewegung zu sein scheint.

Nach jeder kalten Badeform ist unser Hauptaugenmerk auf den zeitigen Eintritt der Wiedererwärmung gerichtet. Da ich die Behandlung fieberhafter Krankheiten hier ganz außer Betrachtung lasse, kann ich diesen Satz für alle übrigen Krankheitsformen als gültig hinstellen. Eine eigentliche abkühlende, lediglich die Wärme entziehende Behandlung, ohne daß man eine Reaktion zu erzeugen sucht, gibt es für chronische Leiden, welche in Bädern und Badeanstalten Heilung suchen, nicht.

Die große Täuschung, als ob feuchte Einpackungen des Kopfes oder des Unterleibs direct kühlend auf die Wärme der inneren Theile wirken sollten, kann nur Jemand befangen, der die Vorgänge nicht genau beobachtet. Die feuchte Einpackung, welche wohlthätig auf Kopf und Unterleibsleiden wirken soll, muß erregend sein, das heißt die Haut dadurch reizen, daß die schützende Decke vom Wasser aufgeweicht wird und die gleichmäßige feuchte Wärme den Blutstrom anzieht und so von inneren Theilen ableitet; hier wirkt also die feuchte Wärme. Der Kältereiz, allein angewandt, soll dauernde Vermehrung der Blutmenge in die Haut bringen, nie die Blutmenge etwa ver-

mindern. Der Eintritt der Reaktion muß deßhalb durch kräftige Körperanstrengung möglichst beschleunigt werden, der Ersatz der verlorenen Wärme soll durch vermehrten Stoffumsatz geschehen und dazu ist Thätigkeit der Muskeln das erste Erforderniß. Wo die Bewegung gehemmt ist, muß das Frottiren der Haut um so stärker geübt werden und der Patient, welcher nicht gehen kann, muß nach Kräften seine Arme in Thätigkeit bringen. Je mehr das Bad den Körper abgekühlt hat, desto länger muß die nachfolgende Bewegung dauern. Das sind die Hauptgrundsätze, welche man beim Gebrauche kalter Bäder zu befolgen hat, ich füge noch die eine Lehre hinzu, sich stets streng an die ärztliche Vorschrift in Bezug auf Temperatur und Zeitdauer des einzelnen Bades zu halten.

Die Abreibung muß ziemlich kräftig geschehen, der Körper vorher warm sein, man muß achtsam sein, daß jede Körperstelle vollständig trocken gerieben wird, damit keine Verdunstung zu Erkältungen Veranlassung gibt. Das kalte Halbbad zwischen 20° und 8° R. schwankend (eine tiefere Temperatur ist zu Kurzwecken gewiß nie erforderlich) ist das am häufigsten und besten zu verwendende Mittel der Kaltwasserkur. Als sehr kaltes Bad ist es für das ganze Gefäß- und Nervensystem sehr aufregend und kann bei forcirter Anwendung leicht Gefahr durch zu stürmische Reaktion bringen. Man darf es deßhalb nie länger als der Arzt vorgeschrieben ausdehnen. Für Halbbäder von 10

und 12° sind zwei bis fünf Minuten eine hinreichende Dauer.

In Temperaturen von 16—20° wirkt das Halbbad beruhigend und ableitend, besonders bei Blutandrang nach Brust und Kopf.

Das Sitzbad steht den beruhigenden Formen des Halbbades am nächsten. Auch hier ist der Eintritt der nachfolgenden Reaktion Hauptzweck der Anwendung, daneben wirkt freilich der Reiz der Kälte direkt wohlthätig auf die Zusammenziehung der Unterleibsorgane, auf Forttreiben von Blähungen und Beseitigung von nervösen Blutstockungen.

Ein Effekt, nämlich das Gefühl der Erleichterung in Kopf und Brust, welches sich oft sofort beim Eintritt in das kalte Sitzbad zeigt, ist einstweilen nicht genau zu erklären. Zur Erreichung einer Wirkung des Sitzbades auf die zusammenziehungsfähigen Unterleibsorgane sind mindestens 10—20 Minuten erforderlich.

Das Sitzbad soll im ruhigen Sitzen genommen werden, Kneten ꝛc. des Unterleibs ist überflüssig, für solche Fälle ist die Sitzbrause anzuwenden. Der Oberkörper muß durch Einhüllung sorgfältig vor Erkältung geschützt werden, die Füße dürfen nicht im Nassen stehen.

Brause und Douche bilden im Gegensatz zum Sitzbade ein mächtig erregendes Mittel der Kaltwasserkur. Hier darf besonders die Reaktion nicht durch zu lange Dauer er-

tödtet werden. Die gewöhnliche Zeitdauer für Brausen beträgt 5—20 Secunden, für die Douche ½—2 Minuten.

Die feuchten erregenden Binden und Einpackungen werden vielfach mit großem Nutzen verwandt. Der Hergang ist dabei folgender. Zunächst tritt die Wirkung der Kälte auf, sobald das kalte feuchte ausgerungene Tuch auf einen Körpertheil gelegt wird; die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Allmählich erwärmt sich das Tuch und zwar schrittweise immer stärker und giebt dadurch ein mächtiges Unterstützungsmittel ab für die eintretende Reaktion. Die große Gefahr beruht jetzt darauf, daß durch Verdunstung der erwärmten Feuchtigkeit Abkühlung eintreten könnte, welche die Reaktion hemmt. Deßhalb ist auf sorgfältige Umhüllung des nassen Tuches und auf ruhige unverrückte Lage desselben das größte Gewicht zu legen.

Soll das nasse Tuch entfernt werden, so ist ein plötzlicher energischer Reiz nothwendig, damit trotz der Abkühlung sich der Blutlauf recht rasch wieder herstellt und dazu eignet sich wieder nur die flüchtige Einwirkung des kalten Wassers mit nachfolgendem starken Frottiren, bis die Haut sich wie Sammt anfühlt.

Jeder Anwendung des kalten Wassers folgt ein Spaziergang, oder eine andere Körperbewegung, zur rascheren Herstellung des Blutumlaufs.

Schlußwort.

Der Leser wird hoffentlich aus dem Inhalte den Eindruck gewonnen haben, daß das Buch durchaus nicht geeignet ist, den einzuholenden Rath eines Badearztes beim Gebrauche der Bäder zu ersetzen. Im Gegentheil, ich knüpfe hier nochmals die Bemerkung an, daß der Glaube, eine Badekur könne Jeder sich selbst verschreiben, sobald er nur einen Namen für seine Krankheit gefunden, durchaus verderblich ist. Man kann allerdings durch eine verkehrte Trink- oder Badekur seinen Körper ebenso zu Grunde richten, wie durch Quacksalbereien anderer Art, ein Wort das für Kaltwasserkuren nicht weniger gültig ist. Nur allgemein zu beobachtende Vorsichtsmaßregeln, welche nicht jeder Badearzt jedem Patienten mündlich geben kann, sind hier erörtert worden und nicht nur die specielleren Regeln für die Anwendung der einzelnen Kurmittel, sondern auch Abweichungen, welche der besondere Krankheitsfall nöthig macht, muß sich der Patient vom Badearzte holen.

Sohlen in den Pantoffeln; vor Aerger möchten wir fast einige kritische Glossen über das hübsche Buch machen, das uns hinwegsetzt über das eintönige, graue Berlin in das jubeltönige grüne Lahnthal, und doch sitzen läßt in dem weich gepolsterten Sorgenstuhl, statt uns mit hochaufklopfender Brust auf die harten Felsen zu führen, wo der Kranke und Kummervolle frisch, frei und froh aufathmet. Doch, da wir eben unserm Aerger Worte geben wollen, blicken uns die Verse in dem Buche entgegen, welche die edeln Ritter und Helden der Vergangenheit preisen, und in der Poesie weht uns Bergluft an, da lachen uns grüne Wiesen entgegen, und es wird uns auch daheim fröhlich, frisch und frei um's Herz.

Die Reise, die wir durchlesen, beginnt an der obern Lahn, führt uns über Wetzlar durch das Dillthal, nach Braunfels, Weilburg, Vilmar, Runkel, in's Limburger Thal, nach Limburg, Diez, Fachingen, Balduinstein, Schaumburg, Laurenburg, Arnstein, Langenau, Nassau, Ems, Lahnstein, an den Rhein.

Das von der Verlagshandlung hübsch ausgestattete Buch, dem die zierlichen, scharf ausgeprägten Illustrationen von Klimsch ein für das Auge wohlgefälliger Schmuck sind, enthält neben den Naturschilderungen auch einen Reichthum an historischen Daten, ansprechende Balladen und andere Poesien und einzelne pikante Anecdoten.

In der „Augsb. Postzeitung“ findet sich folgende Empfehlung:

Wolfgang Müller, der vielgenannte rheinische Dichter, geleitet uns als lieber, fröhlicher, überall auf die Naturschönheiten aufmerksam machender, aber auch belehrender Führer, durch die reizenden Thäler der Lahn und über ihre eben so schönen Höhen. Die Reise beginnt an der obern Lahn, führt uns über Wetzlar durch das Dillthal, nach Braunfels, Weilburg, Vilmar, Runkel, in's Limburger Thal, nach Limburg, Diez, Fachingen, Balduinstein, Schaumburg, Laurenburg, Arnstein, Langenau, Nassau, Ems, Lahnstein, an den Rhein. Die Gegenwart zeichnend, vergißt der Verfasser nicht, auch rückwärts den Blick zu wenden nach der Vergangenheit. Mit gleicher Liebe führt er uns durch Schloß Schaumburg, die großartige Schöpfung des Erzherzog Stephan von Oesterreich, wie durch das Geburtshaus Stein's in Nassau, oder nach Wetzlar in das Lotte-Zimmer, in das Haus, wo der junge Jerusalem den selbstgesuchten Tod fand, und an den nahen Goethebrunnen und nach Dorf Garbenheim, plaudernd und erzählend wie ein alter Freund, gemüthvoll und mit poetischem Schwung. Die Schilderungen des Landes und seiner baulichen Anlagen zu erläutern und sie anschaulicher zu machen, dient eine zahlreiche Reihe trefflich aufgefaßter und ausgeführter Holzschnitte von F. C. Klimsch in Frankfurt.

